

**MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT
MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH*
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN
NASIONAL SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



SKRIPSI

Oleh:

MIRA YULIANASARI

K4611077

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

Juli 2015

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mira Yulianasari

NIM : K4611077

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “**MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.



**MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT
MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH*
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN
NASIONAL SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**Oleh:
MIRA YULIANASARI
K4611077**

**Skripsi
Ditulis dan diajukan guna memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA
Juli 2015**

PERSETUJUAN

Nama : Mira Yulianasari

NIM : K4611077

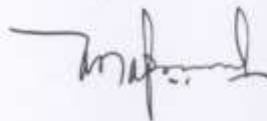
Judul Skripsi : **MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Juli 2015

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Sarwono, M.S.

Waluyo, S.Pd, M.Or

NIP. 19600614 198603 1 002

NIP. 19720617 199802 1 001

PENGESAHAN

Nama : Mira Yulianasari

NIM : K4611077

Judul Skripsi : **MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada tanggal 2-3 Juli 2015, dan telah direvisi sesuai perbaikan dari tim penguji untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Persetujuan Hasil Revisi oleh Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or

Sekretaris : Drs. Waluyo, M.Or

Anggota I : Drs. Sarwono, M.S.

Anggota II : Waluyo, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan


Disahkan oleh

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



BEKAN
Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.

NIP 19610124 198702 1 001

MOTTO

Tidak ada yang lebih kusukai selain diriku

(Wreck it Ralph)

Always Be Positive

(NN)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Keluarga,

Keluarga tempatku pulang saat ini merasa lelah dengan semuanya, dukungan, doa, dan semangat yang selalu diberikan membuat saya selalu semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini dan kehidupan di kota perantauan. Terima kasih Papi, Mami, Mbak Ika, Mas Vanny, Mbak Lia, Galih, Andre, dan seluruh keluarga besar di kabupaten pekalongan, terima kasih.

2. Fatoni Mujiono,

Terima kasih doa, bantuan dan semangat yang senantiasa tidak pernah putus yang selalu diberikan, alhamdulillah skripsi ini selesai juga.

“Je t’aimerai toujours boo”

3. Teman-teman satu bimbingan, JPOK dan Fakultas Lain

Terima kasih semangat dan bantuannya teman.

ABSTRAK

Mira Yulianasari. **MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek penggunaan *contextual teaching & learning approach* dalam senam irama tanpa alat dapat meningkatkan hasil kompetensi peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015.

Metode Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta yang berjumlah 40, terdiri dari 5 putra dan 35 putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru, kolaborator, dan peserta didik. Teknik pengumpulan data adalah observasi dengan penilaian autentik berupa penilaian portofolio (penilaian afektif), jawaban tertulis berupa tes (penilaian kognitif), dan penilaian kinerja (penilaian psikomotor) senam irama tanpa alat rangkaian individu dan rangkaian berpasangan. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik dari siklus I ke siklus II. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu peserta didik menunjukkan persentase 57,5% (23 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik dan rangkaian berpasangan menunjukkan persentase 62,5%, (25 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik. Pada siklus II hasil kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu peserta didik menunjukkan persentase 95% (38 peserta didik) lulus dari 40 jumlah peserta didik, dan rangkaian berpasangan peserta didik menunjukkan persentase 92,5% (37 peserta didik) lulus dari jumlah 40 peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa : penerapan *contextual teaching & learning approach* dapat meningkatkan hasil kompetensi senam irama tanpa alat peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional tahun pelajaran 2014/2015.

Kata Kunci: *kompetensi senam irama tanpa alat, kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian individu, kompetensi senam irama tanpa alat rangkaian berpasangan, contextual teaching & learning approach.*

ABSTRACT

Mira Yulianasari. COMPETENCE INCREASE RHYTHM GYMNASTICS WITHOUT TOOLS THROUGH CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH STUDENTS CLASS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL SURAKARTA ACADEMIC 2014/2015. Thesis, Teacher Training and Education Faculty. Sebelas Maret University Surakarta. July 2015.

The purpose of study was to determine the effect of the use contextual teaching & learning approach in rhythmic gymnastics without tools can improve the results of the competence of students class XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta academic 2014/2015.

Methods This study was conducted by using classroom action research (PTK). This study was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. Subjects were students class XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta which numbered 40, consisting of five sons and 35 daughters. Source of data in this study came from teachers, collaborators, and students. Data collection techniques are observation with authentic assessment in the form of portfolio assessment (affective assessment), a written reply in the form of test (cognitive assessment), and performance assessment (psychomotor assessment) without tools rhythmic gymnastics individual circuits and circuit pairs. Data analysis using descriptive technique which is based on a qualitative analysis of the percentage.

The result showed that through contextual teaching & learning approach can improve the competence of rhythmic gymnastics without tools students from the first cycle to the second cycle. The results of analysis increased from cycle I to cycle II. In the first cycle, the results of competency without any means of rhythmic gymnastics individual learners series shows the percentage of 57.5% (23 students) graduated from the number of 40 students and a series of pairs indicates the percentage of 62.5%, (25 students) graduated from number 40 learners. In the second cycle results without tools competence rhythmic gymnastics individual learners series shows the percentage of 95% (38 students) graduated from 40 the number of learners, and a series of pairs of learners showed a percentage of 92.5% (37 students) graduated from number 40 learners.

Based on the research result can be concluded that : the application of contextual teaching & learning approach can improve the result of the competence of rhythmic gymnastics without tools class XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta academic 2014/2015.

Keywords : competence of rhythmic gymnastics without tools, without tools competence rhythmic gymnastics individual circuit, competence rhythmic gymnastics without tools paired circuit, contextual teaching and learning approach.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“MENINGKATKAN KOMPETENSI SENAM IRAMA TANPA ALAT MELALUI *CONTEXTUAL TEACHING & LEARNING APPROACH* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI A SMK ANALIS KESEHATAN NASIONAL SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2014/2015”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih pada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Sunardi, M.Kes selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Mater Surakarta.
3. Drs. Sarwono, M.S. selaku Pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
4. Waluyo, S.Pd., M.Or selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Rossa Febriana Sari, S.Pd selaku guru penjasorkes kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta yang telah membantu dengan sepenuh hati dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Keluarga yang tak hentinya memberikan dukungan baik berupa moral maupun moril pada penulis.
7. Peserta didik kelas XI A SMK Analis Kesehatan Nasional Surakarta yang telah membantu melancarkan pelaksanaan penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT.
Dan berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PENGAJUAN SKRIPSI	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Kompetensi Senam Irama Tanpa Alat	7
a. Pengertian	7
b. Aspek-aspek	8
2. <i>Contextual Teaching & Learning Approach</i> (CTL).....	8
a. Pengertian	8
b. Karakteristik, Landasan Filosofi & Komponen.....	9
c. Prinsip Model Pembelajaran Kontekstual.....	13

d. Langkah Pembelajaran & Komponen CTL.....	14
e. Perbedaan CTL dengan Pendekatan Tradisional.....	15
3. Senam Irama Tanpa Alat.....	16
a. Pengertian	16
b. Latihan & Prinsipnya.....	16
c. Manfaat Senam Irama Tanpa Alat.....	17
d. Unsur-unsur & Penyajian	17
e. Langkah Dasar Senam Irama Tanpa Alat.....	18
f. Pelaksanaan Langkah Senam Irama Tanpa Alat	19
g. Pelaksanaan CTL dalam Pembelajaran	20
4. Perangkat Pembelajaran & Jenisnya	21
a. Pengertian	21
b. Jenis Perangkat Pembelajaran	22
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis Tindakan.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Subjek Penelitian.....	29
C. Data dan Sumber Data	30
D. Pengumpulan Data	30
E. Uji Validitas Data.....	31
F. Analisis Data	31
G. Indikator Kinerja Penelitian	32
H. Prosedur Penelitian.....	33

BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Observasi Awal	36
1. Hasil Observasi Awal.....	36
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	38
1. Siklus I	38
a. Perencanaan Siklus I.....	39
b. Tahap Pelaksanaan Tindakan 1.....	40

c. Tahap Observasi dan Interpretasi Tindakan 1	45
d. Analisis dan Refleksi Tindakan I	47
e. Deskripsi Data Tindakan I	57
2. Siklus II	60
a. Perencanaan Siklus II	60
b. Tahap Pelaksanaan	62
c. Tahap Observasi dan Interpretasi Tindakan II	63
d. Analisis dan Refleksi Tindakan II	65
e. Deskripsi Data Tindakan II	67
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	68
D. Pembahasan	71
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	76
B. Implikasi	77
C. Saran	78
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sikap tegak	20
2.2 Melangkah	20
2.3 Kerangka Berpikir	27
3.1 Tahapan Siklus pada Penelitian Tindakan Kelas	35
4.1 Perbandingan Antar Siklus 1 dan 2 Rangkaian Individu	69
4.2 Perbandingan Antar Siklus 1 dan 2 Rangkaian Berpasangan	70

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Perbedaan CTL dan Pendekatan Tradisional	15
3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	29
3.2 Persentase Target Capaian	32
3.3 Pokok-pokok kegiatan Penelitian Tindakan Kelas	33
4.1 Data Awal Nilai Peserta Didik Kelas XI A.....	38
4.2 Hasil Siklus 1 (Pertemuan 1) Rangkaian Individu	57
4.3 Hasil Siklus 1 (Pertemuan 2) Rangkaian Individu	57
4.5 Hasil Siklus 1 (Pertemuan 3) Rangkaian Individu	58
4.6 Hasil Siklus 1 (Pertemuan 1) Rangkaian Berpasangan.....	59
4.7 Hasil Siklus 1 (Pertemuan 2) Rangkaian Berpasangan.....	59
4.8 Hasil Siklus 1 (Pertemuan 3) Rangkaian Berpasangan.....	60
4.9 Hasil Siklus 2 Rangkaian Individu.....	67
4.10 Hasil Siklus 2 Rangkaian Berpasangan.....	68
4.11 Hasil Perbandingan Siklus 1 dan 2 Rangkaian Individu	68
4.12 Hasil Perbandingan Siklus 1 dan 2 Rangkaian Berpasangan.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus	82
2. RPP Siklus I Pertemuan 1 Rangkaian Individu	88
3. RPP Siklus I Pertemuan 1 Rangkaian Berpasangan	94
4. RPP Siklus I Pertemuan 2 Rangkaian Individu	99
5. RPP Siklus I Pertemuan 2 Rangkaian Berpasangan	114
6. RPP Siklus I Pertemuan 3 Rangkaian Individu	120
7. RPP Siklus I Pertemuan 1 Rangkaian Berpasangan	125
8. RPP Siklus II Rangkaian Individu	136
9. RPP Siklus II Rangkaian Berpasangan	166
10. Hasil Data Awal Senam Irama Tanpa Alat	192
11. Nilai Kompetensi Rangkaian Individu Siklus 1 Pertemuan 3.....	194
12. Nilai Kompetensi Rangkaian Berpasangan Siklus 1 Pertemuan 3.....	198
13. Nilai Kompetensi Rangkaian Individu Siklus II	202
14. Nilai Kompetensi Rangkaian Berpasangan Siklus II.....	205
15. Dokumentasi Data Awal	208
16. Dokumentasi Siklus 1 Pertemuan 1	209
17. Dokumentasi Siklus 1 Pertemuan 2	211
18. Dokumentasi Siklus 1 Pertemuan 3	213
19. Dokumentasi Siklus II.....	215
20. Pengajuan Judul	218
21. Validasi Proposal	219
22. Surat Keputusan Ijin Menyusun Skripsi	220
23. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	221
24. Surat Keterangan Penelitian	223